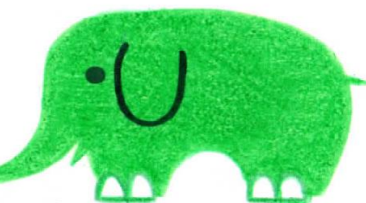


# ぱおぱお ニュース



## < 病気の豆知識 >



### 今月は… 『胃腸炎』です



冬に流行することが多い胃腸炎のほとんどが、ウイルス(ノロウイルス・ロタウイルスなど)によるもので、感染後、24時間～48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

おう吐は初めのうち頻回に繰り返し、半日ほどで落ち着くことが多く、その後下痢が始まること、しばしばあります。下痢は5～6日続き、白っぽい下痢便になることもあります。



**吐き気がひどい時は、食事は無理せずに水分補給を心がけましょう。**

**吐いた後30分ほど様子を見て、吐かなければ水分を摂り始めましょう。脱水症をおこさないためには…**

少量(50～150ml)を回数多く。おう吐がある場合はスプーン・スポイトなどで一口5mlずつ、10分ごとに根気強く。1日の水分量は800ml以上を目標に。



水分・塩分・糖分がバランスよく含まれた、経口補水液(OS-1)や小児用水分補給飲料(アクアライトなど)がよいでしょう。

通常のスポーツ飲料(ポカリスエット・アクエリアスなど)は、糖分が多く、塩分は少ないためお勧めしません。

絶食は短期間であっても腸の粘膜を萎縮させ、その回復を遅らせることが明らかになっています。

吐かずに食べることができれば、おかゆでなく普通のご飯でかまいません。

(油分、糖分の多いもの、冷たいものは下痢を悪化させることがあるので控えましょう)

#### こんな時は早めに受診しましょう

- ・ほとんど飲めない
- ・おしっこが出ない
- ・ぐったりして元気がない
- ・高熱が出る など…

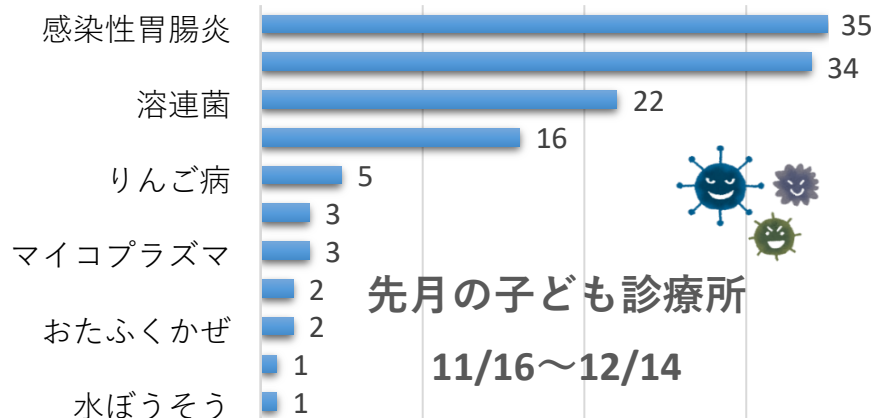


麦茶や水は塩分が含まれないので、合間にみそ汁なども与えましょう。

#### 家庭内での感染に気をつけましょう!

- ・ウイルスは便や吐物を介してうつります。オムツを換えた後や吐物を片付けた後は、しっかりと手を洗いましょう。
- ・タオルやバスタオルの共用もやめましょう。

## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

- ・胃腸炎が目立ちます。
- ・インフルエンザAは小学生と幼児に出ています。

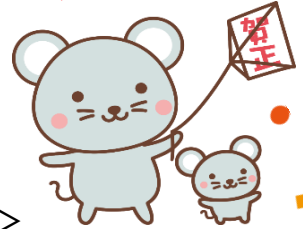
#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・発熱が続くお子さんが目立ちました。他、嘔吐・下痢の胃腸炎や手足口病のお子さんもいました。
- ・12月に入るとインフルエンザAでの入室がはじめています。



明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

1月は1年の初めの月でもある為、  
1年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事食がありますね。  
その中でも代表的なおせち料理と七草粥をご紹介します。



<おせち料理(1/1~1/3)>

年の初めに神様と食べる食事です。  
おせち料理には1年のあらゆる出来事が  
うまくいくように…と願いが込められています。



- ・黒豆…まめに働き暮らせるように
- ・数の子…子宝に恵まれるように
- ・たたきごぼう…地中深く根を張ることから家の安泰を願う
- ・きんとん…黄金に例えて金運を呼ぶように
- ・伊達巻…巻物=学問や習い事の成就を願う
- ・伊勢えび…腰の曲がった姿から長寿を願う
- ・レンコン…穴が開いていることから先の見通しが良いように

<七草粥(1/7)>

お正月のご馳走で疲れた胃腸を休め、  
無病息災を願う食事です。

日本のハーブと言われるほど  
栄養価が高く、  
真冬の1月は野菜不足がちに  
なるため栄養を補う効用があると  
されています。



~春の若菜7種~

- ・セリ
- ・ゴギョウ
- ・ホトケノザ
- ・スズシロ
- ・ナズナ
- ・ハコベラ
- ・スズナ

古くから少しずつ形を変えて受け継がれてきた行事食

どのような意味や願い、思いが込められているのかを理解することで、日本の文化や伝統を  
より身近に感じることができますね。

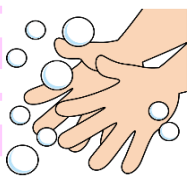
<スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

『濡れ手で泡(粟)！？』

おやつを食べようと手を洗っていると「先生！みてみて！」と6歳のFちゃん。  
石けんを落とした手に水泡がたくさん付いていました。

それを見てFちゃんが「まさに濡れ手で**あ**わだよね！」と。  
可愛らしい勘違い？(笑)ことわざカルタで覚えたと教えてくれました。  
難しいことわざも楽しみながら覚えられるのはいいですね。(N)

\*『濡れ手で粟』・・・濡れた手で粟をつかめば、たくさん付いてくるように、  
骨を折らずに多くの利益を得ること



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777

